

МЕНЮ

7 мая 2025 г.

АЛЛЕРГИКИ САД

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,56	0,59	17,57	80,80	4,00
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС"	205	3,58	1,80	21,85	117,91	0,00
		ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	6,01	24,42	0,02
Итого			415	5,24	2,39	45,43	223,13	4,02
II Завтрак								
	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ	153	0,60	0,51	15,42	70,07	2,99
Итого			153	0,60	0,51	15,42	70,07	2,99
Обед								
	ТК №015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	48	0,40	0,00	1,30	7,00	2,00
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/1	1,63	3,73	7,60	71,46	10,27
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70/70	21,86	22,82	4,06	308,65	0,67
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,33	4,61	33,23	203,46	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,27	0,00	14,92	77,49	0,44
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	0,99	0,12	6,38	30,92	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,10	0,50	7,65	39,08	0,00
Итого			754	33,58	31,78	75,14	738,06	13,38
Полдник								
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	210	15,31	12,45	15,03	235,04	21,19
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,02	0,12	6,36	30,60	0,00
Итого			446	18,03	12,77	40,39	350,64	21,19
Всего				57,45	47,45	176,38	1 381,90	41,58